

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 04.03.2023 15:09:55

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bdc0012ab98218652401b461b53072a2eab0de102

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»

(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)

Экономический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утверждена в составе основной
профессиональной образовательной
программы подготовки специалистов
среднего звена

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учёт (по отраслям)

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2022**

Рабочая программа учебной дисциплины основана на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. №69.

СОСТАВИТЕЛЬ:

Преподаватель М.Н. Чапурин

ОБСУЖДЕНО:

на заседании кафедры физической культуры и спорта «23» октября 2022 г., протокол № 3

Заведующий кафедрой А.Х. Ермолаев

СОГЛАСОВАНО:

Предметная (цикловая) комиссия общегуманитарного и социально-экономического цикла «07» ноября 2022 г., протокол № 6.

Председатель комиссии О.Н. Широков

Начальник учебно-методического управления Е.А. Ширманова

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	Стр. 3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	8
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	10

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Целью дисциплины является использование средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
- использовать анализ и интерпретацию информации;
- сформировать собственное профессиональное и личностное развитие;
- сформировать способность работать в коллективе и команде;
- использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

иметь практический опыт:

- оценки индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне";
- применения в тренировочном процессе доступных технических приёмов и двигательных действий базовых видов спорта;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- распознавать задачу и проблему в профессиональном и социальном контексте; анализировать задачу и проблему и выделять её составные части; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности;

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности;

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к результатам освоения дисциплины:

ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4 Работать в коллективе и в команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 29 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

ЛР 32- Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, predeterminedенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.

1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 172 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 172 часа (в том числе: практические занятия – 168 часов);

самостоятельной работы обучающегося – 0 часов;

консультации – 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	160
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	158
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3	4	
Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	34	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, Л29, Л32	
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.			
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.			
	3. Основы здорового образа жизни.			
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.			
	В том числе, практических занятий			30
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.			2
	2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.			2
	3. Основы здорового образа жизни студента.			2
	4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.			2
	5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.			2
	6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.			2
	7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.			2
	8. Обучение упражнениям на гибкость.			4
9. Обучение упражнениям на формирование осанки.	4			
10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	2			

	11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	
	12. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	
	13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
Тема 2. Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	Содержание учебного материала	30	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, Л29, Л32
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.		
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
	В том числе, практических занятий	30	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	8	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	12	
3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	10		
Тема 3. Терренкур и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	34	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, Л29, Л32
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	В том числе, практических занятий	34	
	1. Техника ходьбы.	8	
	2. Техника легкоатлетических упражнений.	8	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	10	
4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	8		
Тема 4. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной	Содержание учебного материала	32	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, Л29, Л32
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		
	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
В том числе, практических занятий	32		

тренировке	1. Правила подвижных и спортивных игр.	10	
	2. Техника и тактика игровых действий.	10	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	12	
Тема 5. Лыжная подготовка в оздоровительной тренировке	Содержание учебного материала	30	ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8, Л29, Л32
	1. Основы лыжной подготовки.		
	2. Техника способов передвижения на лыжах.	30	
	В том числе, практических занятий		
	1. Подготовка и правила использования лыжного инвентаря.	6	
	2. Техника основных способов передвижения на лыжах.	12	
3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием упражнений из лыжных гонок.	12		
Промежуточная аттестация			
Всего:		160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные спортивные объекты:

Спортивный зал:

- многофункциональный зал игровых видов спорта мини-футбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон.

Зал оборудован: стенки гимнастические; перекладины навесные универсальные для стенки гимнастической; гимнастические снаряды (перекладина, брусья,); тренажеры для занятий атлетической гимнастикой; маты гимнастические; ковер борцовский или татами; кольца баскетбольные, стойки баскетбольные, волейбольные, футбольные ворота, защита для баскетбольного щита и стоек, плакаты и рисунки для освоения техники различных видов спорта; информационные материалы по тестовым и зачетным нормативам.

Зал оборудован инвентарем для спортивных игр: скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные); гири 16, 24 кг; секундомеры; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи звенящие: футбольный, баскетбольный, волейбольный, для голбола, настольный теннис для слепых шоуаун (стол, ракетки, мячи)

Открытое плоскостное сооружение:

- стадион с беговой дорожкой, футбольным полем, поле для спортивных игр, полоса препятствий;

- лыжная база и лыжная (зимой) трасса.

Шахматный клуб:

- парта для инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, рабочий стол с регулируемыми ножками, парта универсальная с регулировкой высоты;

- шашки 64-клеточные для незрячих спортсменов, настольная игра шахматы тактильные с применением системы Брайля;

- тактильное домино для незрячих и слабовидящих;

- ноутбук Lenovo Idea Pad 330-17ICH CORE i5 8300H/8Gb с предоставленным ПО экранного доступа «Jaws for Windos Pro».

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для реализации программы библиотечный фонд Университета имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Рекомендуемая основная литература

№	Наименование
1.	Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/438786 .
2.	Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/438978 .

Рекомендуемая дополнительная литература

1.	Адаптивная физическая культура. Ежеквартальный журнал [Электронный ресурс]. –
----	---

	Режим доступа : http://www.afkonline.ru/
2.	Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.valeo.edu.ru
3.	Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://elib.mosgu.ru/
4.	Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://lfksport.ru/
5.	Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru
6.	Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minstm.gov.ru
7.	Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://paralymp.ru/
8.	Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru
9.	Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.libsport.ru/
10.	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://lib.sportedu.ru/
11.	Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php

№	Наименование
1.	Пакет офисных программ Microsoft Office
2.	Справочная правовая система «Консультант Плюс»
3.	Справочная правовая система «Гарант»
5.	Операционная система Windows
6.	Электронная библиотечная система «Юрайт»: электронная библиотека для вузов и ссузов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.biblio-online.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Устный опрос Тестирование
Знание основ здорового образа жизни	Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос Тестирование
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	<p>Владение основными средствами и методами оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Навыки выполнения двигательных действий из оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры, элементов базовых видов спорта для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Владение разнообразными методиками применения средств оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры для улучшения морфофункционального состояния.</p> <p>Самостоятельное составление и освоение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности с соблюдением техники безопасности.</p> <p>Владение основными методиками самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой</p>	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляются преподавателем индивидуально для каждого обучающегося в процессе проведения практических занятий, приема функциональных проб и контрольных испытаний с учетом имеющегося заболевания.

Лист дополнений и изменений

№ п/п	Прилагаемый к Рабочей программе учебной дисциплины документ, содержащий текст обновления	Решение кафедры		Подпись заведующего кафедрой	И.О. Фамилия заведующего кафедрой
		Дата	Протокол №		
1.	Приложение № 1				
2.	Приложение № 2				
3.	Приложение № 3				
4.	Приложение № 4				
5.	Приложение № 5				